

インフルエンザ予防！

毎年冬に流行するインフルエンザ。今シーズンは流行が例年より早く始まりそうですので、早めの予防、対策が大切になります。

インフルエンザを予防する策として「予防接種」が挙げられます。多くの方が受けられる予防接種ですが、受けたからといって、「絶対にインフルエンザにかからない」というわけではありません。かかりにくくなったり、重症化せずに比較的軽い症状で済むというのが、予防接種の利点となります。特に抵抗力の低い子供や高齢者の方は、予防接種をしつかり受けておいた方が安心です。

インフルエンザが猛威を振るうのは、12月2月の寒さが厳しい時期です。ピークを迎える前に、早めの備えが必要です。

予防接種の時期と効果期間

時期

11月	12月	1月	2月	3月
		流行のピーク		
予防接種時期				

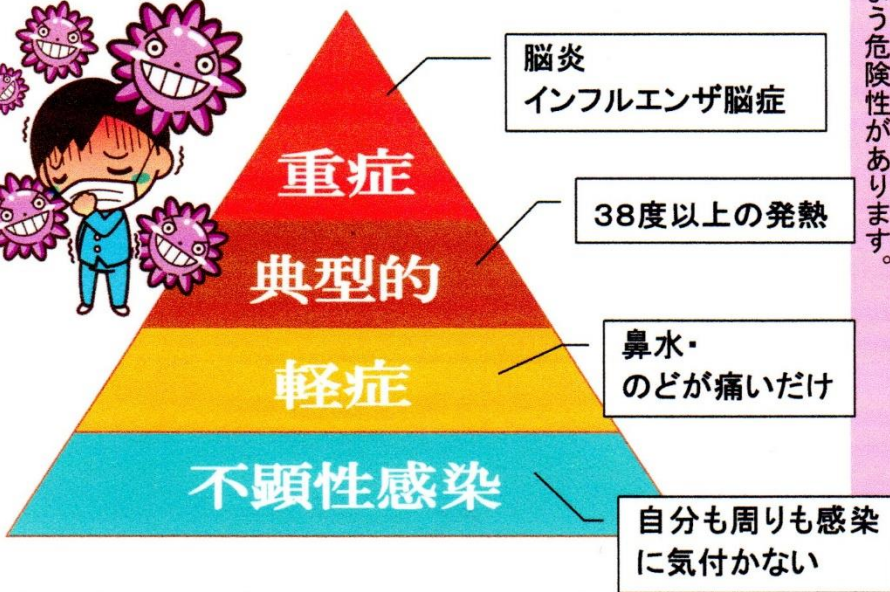
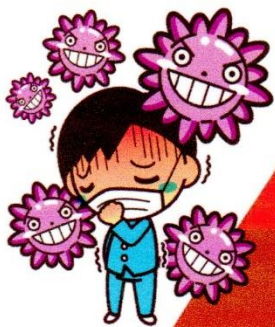
ピークの1~2ヶ月前に予防接種を受けるのが理想的。医療機関の8割は適正時期を11月としている。遅くとも12月には接種すると良い。

生後6ヶ月~12歳までの子供は接種が2回必要な事から11月の初旬までには、1回目を済ませるのが望ましい。

効果期間

1ヶ月目	接種	ウイルス抗体ができるまでに1~3週間必要。
2ヶ月目	持続 ↓	出来た抗体は徐々に減りながら半年間持続する。
3ヶ月目		
4ヶ月目		
5ヶ月目		
6ヶ月目		

不顕性感染の拡大にも注意が必要！



不顕性感染と言って、インフルエンザに感染しているのに症状が出ないままインフルエンザが終わってしまう人もいます。

この不顕性感染は、インフルエンザが発症できるほど体内に存在しない。発症する前に高い免疫力やワクチンによる事前の免疫力でインフルエンザに対処してしまう事で、誰も起こり得る事態です。

しかし怖いのは、インフルエンザが発症していない為に感染に気付かず、ウイルスを辺りに広めてしまう可能性があるという事です。インフルエンザは、どこから感染したのか特定しにくく、また潜伏期間がある為に知らない内に周囲にインフルエンザを広めてしまう危険性があります。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

事故に遭ってしまったら→警察と救急車を呼→当院へ

保険会社によっては、整形外科を受診するように指示される場合は当院から整形外科をご紹介致します。

✓病院との併用も可 ✓他院からの転院も可

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

ご紹介もよろしくお願い申し上げます。

一般的なインフルエンザの潜伏期間

★インフルエンザA型

1日から2日

★インフルエンザB型

1日から3日

潜伏期間と言うのは、感染してから症状が出るまで、もつとと言うと感染してから「症状を出せるほどウイルスが体内で増殖出来るまで」です。

病気に対する免疫力が強い、もしくは大人と子供の体力などで必要なウイルスは違ってくるので、潜伏期間に誤差が出てきます。

★ご紹介のお願い★

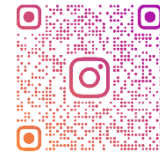
LINE 友だち追加

ホームページ

Instagram

Facebook

- ・交通事故の痛み（治療費は0円）
- ・首や肩、腰、膝の痛み
- ・スポーツの痛み
- ・捻挫、肉ばなれ・肩こり、頭痛、眼精疲労



お困りの方がいらっしゃいましたら、ご紹介をよろしくお願いたします。「**整形外科と併用したい**」や「**予防目的**」、「**リラクゼーション**」もお気軽に。

当院の**はり施術**とは・・・

主に現代医学的な判断から原因となる部位を特定して針を打ちます。**筋膜の癒着部位**や**トリガーポイント（痛みの引き金点）**、背骨付近の反応点などが治療ポイントとなることが多いです。針を打つと「ズーン」と響くような独特な感覚が起こることがあります。それを「針の得気（とつき）」といいます。これは効いている感覚で、針施術が好きな方にとっては「心地よい」と感じ、施術後に痛みが軽減します。**痛みの緩和**以外にも、はり施術には**血流改善**や**自己治癒能力を引き出す効果**や**自律神経の乱れを改善**する効果もあります。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

去年は健康診断で引っ掛かり、大腸のCTを撮りました。幸い、異常がみられなかったので一安心しました。当日は、偶然にも待合室で当院の患者様とお会いしましたが、いつも身体について指導させていただいている立場なので若干気まずい(´_`;)思いをしました。今年は、より一層食事に気を付け、運動量も増やす努力をしたいと思います。



(院長)

冬は乾燥して肌がカサカサになります。年齢とともに水分量を減ってくるからでしょうか？張りが無くなり小皺も増えてきました。毎晩、顔にパックをしています。劇的に若返るようなことはないものですね。やっぱり、基本的な生活習慣の改善が大切なのかもしれませんね。今年は、バランスの良い食事と睡眠、適度な運動に心がけます。



(真由美)

友人が最近子犬を飼い始めました。やんちゃすぎてお世話や躾が大変らしく毎日疲れ果てているようでしたが、それでもどこにも出かけたくないほど可愛いだとメロメロの様子。ペットには究極の癒し効果がありますよね。近い将来、私も犬を飼いたいと思っています、あれこれ妄想しながら現在勉強中です。



(松山)

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩こりなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053(451)4523

交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

